Б. Г. ПУСТОВОЙТ

ГАНТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ 196

ВВЕДЕНИЕ

Среди многочисленных средств физической культуры, применяемых с целью укрепления здоровья и гармонического развития всех мышц тела человека, большое место занимает гантельная гимнастика.

Вопрос о том, как развить свои мышцы и стать сильным, интересует многих.

Правильно применяемые физические упражнения оказывают всестороннее воздействие на человеческий организм, на все его органы и системы, улучшая и повышая их работоспособность. Мышцы человека, работающего физически или занимающегося физическими упражнениями, всегда сильнее и массивнее в объеме, чем мышцы людей, не занимающихся физическим трудом и спортом. Развитие мышц зависит от выполняемой ими работы.

Отсутствие систематических занятий физическими упражнениями ведет к потере силы, к понижению выносливости, быстроты и ловкости. Мышцы уменьшаются в объеме, становятся дряблыми и часто обволакиваются жировыми отложениями. В результате бездеятельности мышц постепенно теряется красота их форм. У человека появляется сутуловатость, отвисает живот, движения становятся скованными, неповоротливыми.

Недостаток мышечной работы порождает отрицательные изменения во всем организме. Ненормально начинает работать нервная система, появляется неуравновешенность, раздражительность, бессонница, пропадает аппетит, возникают нарушения пищеварения, понижается обмен веществ, падает работоспособность сердца и легких.

Систематические упражнения с гантелями соответствующего веса дают необходимую работу мышцам и до-

ступны людям различных возрастов и профессий. Эти упражнения могут быть использованы в любое время года, в любых условиях, не требуют никаких особых затрат и приспособлений. Правильно применяемые, они увеличивают объем и силу мышц, развивают выносливость, быстроту и ловкость. Систематическая работа мышц повышает работоспособность человеческого организма. Благодаря упражнениям с гантелями укрепляется и работает более рационально одна из важнейших мышц — мышца сердца. Тренированное сердце при возрастающей нагрузке обеспечивает возрастающую потребность кровоснабжения работающих мышц путем повышения мощности каждого сокращения. Улучшается работа легких, повышается их емкость и эластичность. В результате дыхание становится глубоким и ритмичным, в достатке снабжающим кислородом работающий организм. Повышается и обмен веществ. Интенсивно и более четко работает нервная система, регулирующая деятельность всего организма в целом.

Преимущество гантельной гимнастики заключается в том, что отягощение гантелями разнообразных естественных движений усиливает их воздействие на мышцы занимающихся. Особенно важно, что с помощью гантельной гимнастики можно добиться развития тех мышц, которые далеко не в полной мере получают нагрузку в повседневной работе.

У большинства людей умственного труда и части людей физического труда действуют главным образом мышцы нижних конечностей. В то же время крупные мышцы верхних конечностей, плечевого пояса, шеи, живота и спины, которые обычно создают хорошую осанку и пропорционально развитое, красивое тело, работают очень незначительно.

Гантельная гимнастика, всесторонне и равномерно воздействуя на все мышечные группы, способствует их гармоническому развитию. Это достигается путем последовательного, плавного перехода от малых нагрузок ко все более возрастающим с постепенным увеличением количества повторений упражнений, прибавлением веса гантелей и усложнением самого движения.

Систематические упражнения с гантелями полезны также и спортсменам для увеличения общей силы мышц в целях улучшения спортивных результатов.

Упражнения с гантелями могут быть применены больными в качестве лечебной гимнастики, например, при травмах, ранениях и после операций. Так, упражнения даже одной здоровой руки вызывают усиленное кровообращение не только в работающей руке, но и в больной руке, находящейся в покое, а усиленное кровообращение ведет к скорейшему выздоровлению.

Во время Великой Отечественной войны упражнения с гантелями использовались как средство лечебной гимнастики. Многочисленные примеры из госпитальной практики свидетельствуют об ускоренном и более полноценном восстановлении работоспособности и силы мышц, а также работоспособности различных органов, травмированных или ослабевших в результате вынужденной неподвижности.

Данная книга рассчитана на самый широкий круг занимающихся — юношей, желающих улучшить свое физическое развитие, стать сильными и ловкими, взрослых, стремящихся укрепить свое здоровье и повысить работоспособность, спортсменов, для которых развитие силы является одним из условий спортивного роста, и т. д.

Система упражнений с гантелями, изложенная в данной книге, должна помочь равномерно развивать в основном все мышцы человека. Для этого подобраны наиболее простые по выполнению упражнения, которые дают нагрузку определенным группам мышц.

Пропорциональное, гармоничное развитие всех мышц человека достигается поочередной акцентированной тренировкой всех мышечных групп при сведении до минимума статических напряжений.

В данном пособии приведены простейшие комплексы упражнений с гантелями, даны советы по методике занятий с тяжестями, рассказано о том, как самому сделать гантели.

Считая, что материал, изложенный в руководстве, не исчерпывает всех возможностей применения упражнений с гантелями, автор будет весьма признателен за всякие существенные замечания и дополнения, сделанные по данному вопросу. Обобщение различных наблюдений, спортивного опыта и новейших данных науки поможет в дальнейшем усовершенствовать систему гантельной гимнастики.

УСТРОЙСТВО И ВЕС ГАНТЕЛЕЙ

Современные гантели представляют собой металлическую гирю, отлитую из чугуна в форме парных шаров, соединенных небольшой, по размерам кулака, рукоятью (черт. 1). Такие шаровые гантели бывают разного веса: от 1 до 50 кг. В зависимости от веса гантели называются легкими, средними, тяжелыми. Легкими называются те гантели, с которыми возможно проделывать разнообразные сложные упражнения с поднимание гантелей на удлиненных рычагах, т. е. вытянутыми руками.

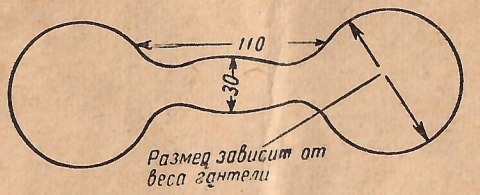
Средние гантели — это такие гантели, которые можно поднимать, используя только более короткие рычаги. Например, выжимания, вырывания, толкания одной и двумя руками, приседания и выпады с гантелями в руках и т. п.

Тяжелые гантели возможно поднимать только самыми рациональными способами, как-то: толкание с подседом, выкручивание, поднимание к плечу в темпе, приседания, подтягивание до груди, разгибание спины и ног с гантелями в руках. Названия эти являются по сути относительными и зависят от силы занимающегося, поэтому цифровую градацию веса трудно установить.

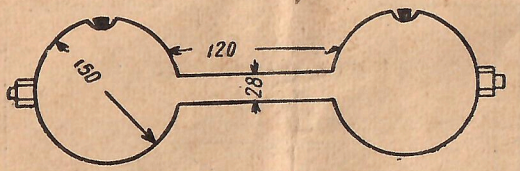
По мере роста силы мышц занимающихся, а также для исполнения различных по характеру упражнений требуются разного веса и гантели.

Для того чтобы обойтись одной парой гантелей и в то же время изменить нагрузку, изобрели насыпные гантели. Эти гантели состоят из двух пустотелых чугунных шаров с закрывающимися отверстиями, соединенных также короткой рукоятью из металлического стержня (черт. 2). В шары таких гантелей для увеличения веса насыпается песок или дробь. Однако такие гантели не

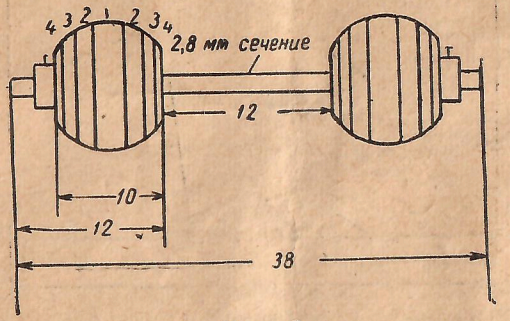
могут полностью удовлетворить занимающегося. Насыпные гантели имеют один существенный недостаток: если шары не заполнены целиком, содержимое их во время движения перемещается, изменяя центр тяжести гантелей, что мешает выполнению движения.



Черт. 1.



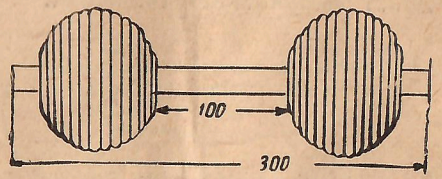
Черт. 2.



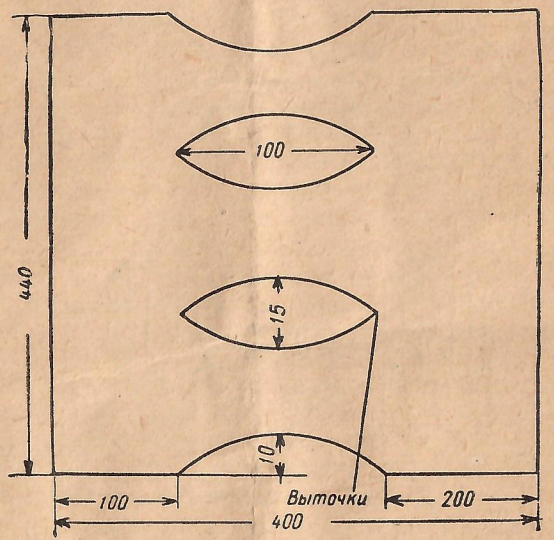
Черт. 3.

Для поднимания различных весов лучше пользоваться разборными гантелями, которые состоят из стержня-грифа с зажимами и четного количества разных по весу (от 500 г до 3 кг) и объему дисков. Диски, равные по весу, одеваются на обе стороны грифа в одинаковом количестве. Такие гантели при полном наборе дисков представляют собой как бы маленькую штангу весом от

20 до 25 кг с той лишь разницей, что различные диски одеваются на гриф для удобства пользования так, чтобы они образовали форму, приближенную к шарообразной гантели (черт. 3).



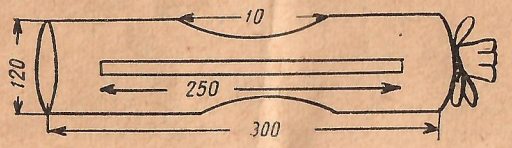
Черт. 4.



Черт. 5.

Как самому сделать гантели. В тех случаях, когда нет возможности приобрести гантели фабричного производства, можно для себя изготовить самодельные гантели из подходящего материала.

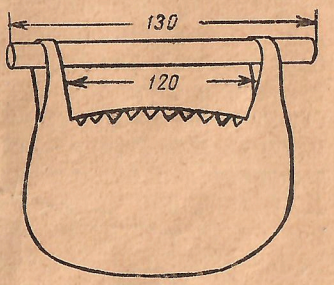
Для этого нужно отрезать от металлического стержня или обыкновенного лома два равных по весу отрезка длиною 30—40 см каждый. Для утяжеления этих отрезков на их концы следует намотать медную проволоку или провод в свинцовой оболочке так, чтобы эти намотки образовали два шарообразных утолщения по краям стержня в виде шаровых гантелей. Нужно оставить не обмотанной рукоять в 10—11 см (черт. 4). Очень удобными являются рекомендованные нами насыпные мешочки-гантели. Их можно сшить из плотной ткани или брезента. Для этого надо раскроить материал, как показано



Черт. 6.

на черт. 5, и сшить крепкими нитками мешочек, оставив с одной стороны отверстие для наполнения его песком или дробью.

Для того чтобы мешочек не провисал в руке, в него вставляется небольшая палочка длиной 20—25 см. Наполнив такую гантель до требуемого веса, ее отверстие закладывают вырезанным из фанеры диском диаметром чуть меньше диаметра мешочка, а затем затягивают потуже и завязывают этот конец мешочка шнурком.



Черт. 7.

Такие мягкие гантели (черт. 6) очень удобны тем, что они могут быть разной величины и вес их можно изменять самыми малыми дозами. Особенно полезно пользоваться этими гантелями при выполнении таких упражнений, в которых гантели касаются различных частей тела, а также упражнений, для выполнения которых нужно привязывать гантели к ногам или класть на шею. Насыпные гантели очень удобны при переездах и в походах, потому что они мало весят и не занимают много места. Наполнить же их можно везде. Если же изготовить такие гантели почему-либо трудно, можно использовать для упражнений подходящие для этого предметы: утюги

для глажения белья, весовые гири, изношенные детали машин, шестерни, обрезки рельсов и тавровых балок и пр. Упражняться можно даже с кирпичами и камнями, обшив или обвязав их плотной материей и приспособив к материи рукоятки из палки наподобие весовой гири (черт. 7).

УКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ГАНТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Гантельной гимнастикой рекомендуется заниматься людям мужского пола в возрасте не моложе 15 лет, имеющим нормальное здоровье и правильное функционирование дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Для определения состояния своего здоровья желающим заниматься гантельной гимнастикой следует пройти медицинский осмотр у врача — специалиста по физической культуре. Только с разрешения врача можно приступить к занятиям.

В начале занятий вес гантелей должен соответствовать силе занимающихся. Первоначальный вес гантелей определяется следующим способом: в обе руки берут гантели и стоя поднимают их на прямых руках через стороны 5—8 раз подряд. Если такое упражнение начинающий может проделать без затруднения, то вес взятых гантелей будет подходящим для начала занятий. Для контроля правильности выполняемых движений первое время хорошо заниматься перед зеркалом. И в дальнейшем неплохо следить за своими движениями с помощью зеркала.

Костюм для занятий гантельной гимнастикой. В теплое время года лучше всего заниматься в плавках, без обуви. Это дает возможность контролировать работу мышц, не связывает движения и не препятствует свободному доступу воздуха к телу, что полезно действует на кожу.

В более холодное время года рекомендуется надевать трусы, майку и тапочки.

В зимнее время, при низкой температуре в помещении или при занятиях на свежем воздухе, следует надевать шаровары, рубашку или свитер, а на ноги — туфли или ботинки.

Заниматься гантельной гимнастикой лучше всего на свежем воздухе или же в хорошо проветренном помещении.

Занятия гантельной гимнастикой можно проводить один или два раза в сутки в зависимости от нагрузки по работе, избрав для этого любое время: утро, день, вечер. В утренние часы занятия следует начинать после небольшой пятиминутной прогулки; в дневное или вечернее время заниматься гантельной гимнастикой можно не ранее чем через два часа после приема пищи.

Упражнения с гантелями следует делать с интервалами продолжительностью около половины минуты. После каждого проделанного упражнения надо, положив гантели, отдохнуть, прохаживаясь и расслабляя мышцы. Только когда дыхание придет в норму, можно приступить к выполнению следующего упражнения.

Для отстающих или ослабленных в своем развитии мышц одно и то же упражнение можно проделывать вторично, но уже с меньшим количеством повторений — для одинакового, симметричного развития мышц.

Асимметричные упражнения, как, например, упражнения, проделываемые одной рукой (упр. 1) или одной ногой (упр. 28, *а*, 32), необходимо проделывать одинаковое количество раз одной и другой рукой или ногой.

Упражнения для туловища (22, 27) нужно выполнять одинаковое количество раз как в ту, так и в другую сторону.

При выполнении упражнения ни в коем случае нельзя задерживать дыхание. Задержка дыхания во время работы мышц вредно влияет на организм, понижая его работоспособность. И наоборот, правильное дыхание способствует повышению работоспособности. Вдох всегда нужно делать в момент расслабления мышц при разгибании туловища, поднимании рук вверх, расширении грудной клетки. Выдох должен совпадать с моментом максимального напряжения мышц, особенно при напряжении мышц живота, при сгибании туловища, опускании рук вниз, при сужении грудной клетки.

Нужно стараться каждое упражнение проделывать с возможно полной амплитудой его движения в работающих суставах, буквально от растяжения до полного сжатия работающей мышцы. Возьмем, например, упражнение № 4 для двуглавых сгибателей плеча (бицепсов).

При выполнении упражнения сгибание и разгибание в локтевых суставах должно быть полным до предела.

Каждое упражнение надо стремиться выполнять в среднем темпе, ритмично и без рывков; при этом необходимо чувствовать напряжение на всем пути движения тяжести. Движение, преодолевающее тяжесть, следует делать несколько быстрее, чем движение, уступающее тяжести. В начале движения не нужно делать рывков, от которых вес пролетает значительную часть своего пути по инерции.

Количество повторений того или иного упражнения различно. Упражнения, выполнение которых требует большого напряжения, повторяются небольшое количество раз. Например, упражнение № 38 — приседание на одной ноге («пистолет») — в начале тренировки проделывают всего два раза.

И наоборот, упражнения, выполняющиеся без особого напряжения, проделываются большее количество раз. Так, например, упражнение № 16 — выжимание гантелей двумя руками лежа — выполняется минимально 10 раз в один подход.

В основном количество повторений выполняемого упражнения определяется по самочувствию. Если выполнять упражнение становится затруднительно, надо прекратить выполнение данного упражнения.

Правильно занимаясь гантельной гимнастикой, люди приобретают тренированность, и указанные «сигналы» будут подаваться каждый раз после все большего количества повторений одного и того же упражнения.

Однако нет смысла очень сильно увеличивать количество повторений упражнений. Большое количество повторений больше изнуряет мышцы, чем вырабатывает в них силу. Поэтому рекомендуется после того, как количество повторений того или иного упражнения достигнет 14—18 раз, не увеличивать эту цифру, а прибавить вес гантелей на 1—1,5 кг, снизив в первое время после увеличения веса гантелей количество повторений до минимального.

Для нормальной работы и правильного развития всего организма необходимо давать нагрузку всем мышцам. Поэтому ограничиться несколькими упражнениями для какой-либо одной группы мышц или части тела не рекомендуется, так как это может привести к диспропорциям в телосложении, скованности и утрате подвижности.

Для развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем, в дополнение к гантельной гимнастике, рекомендуется использовать ходьбу, бег, прогулки на лыжах, коньках, плавание, греблю, езду на велосипеде, игру в волейбол, баскетбол и пр. Весьма полезны и доступны для всех прыжки со скакалкой, которые рекомендуется проделывать по окончании каждого занятия.

После занятия необходимо принять водную процедуру в любой форме (обтирание, обливание, душ, ванна). Важно только, чтобы вначале вода не была резко холодной, а сама процедура чересчур длительной. В дальнейшем температуру воды можно постепенно понижать. После окончания водной процедуры следует докрасна растереться полотенцем. После занятий гантельной гимнастикой полезна небольшая прогулка на свежем воздухе продолжительностью 5—10 минут.

При плохом самочувствии, головной боли, недомогании, повышенной температуре, воспалении горла и пр. проводить занятия не рекомендуется. В таких случаях необходимо обратиться к врачу и без его разрешения не приступать к занятиям.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Всем людям, а особенно занимающимся физической культурой и спортом, всегда следует помнить о личной и общественной гигиене.

Лица, занимающиеся гантельной гимнастикой, также должны выполнять основные гигиенические требования. Прежде всего им следует правильно спланировать свой режим дня, то есть определить и точно соблюдать известный порядок чередования труда, отдыха, приема пищи, сна. У людей, которые в течение продолжительного времени придерживаются режима в быту, вырабатываются условные рефлексы, приспосабливающие деятельность организма к выполнению определенных функций.

Несоблюдение режима дня зачастую ведет к понижению работоспособности, потере бодрого самочувствия, а у спортсменов — к ухудшению спортивных результатов.

Каждый человек, занимающийся гантельной гимнастикой, должен составить для себя реально выполнимый, не меняющийся распорядок дня, в котором точно должно быть определено время подъема, утренней зарядки,

завтрака, выхода на работу, обеда, отдыха, тренировки, культурных развлечений, прогулки, отхода ко сну.

В правила личной гигиены физкультурника и спортсмена входит следующее: ежедневное умывание и обтирание до пояса, еженедельная баня с пользованием парной, уход за полостью рта (зубами), ногами, забота о рациональном питании, о чистоте одежды, постели, жилища, закаливание организма, систематические тренировки. Правила личной и общественной гигиены должны соблюдаться всегда и всюду: дома, на тренировке, в поезде, в командировке, в походе. Надо отказаться от таких дурных и вредных привычек, как курение и употребление алкоголя.

Особенно тщательно нужно ухаживать за кожей, следить за чистотой рук. Ногти должны быть коротко острижены, каждый раз перед едой и перед сном обязательно следует мыть руки с мылом. Ноги следует мыть ежедневно.

Уход за полостью рта и зубами должен выражаться в следующем: зубы нужно чистить ежедневно утром и перед сном щеткой с зубным порошком или пастой, рот — прополаскивать после еды. Также следует содержать в чистоте волосы.

Необходимо в одно и то же время ложиться спать и вставать. Сон является необходимым отдыхом для всего организма. Лишение человека сна в течение продолжительного времени переутомляет организм и может вызвать тяжелые заболевания.

Для взрослого здорового человека нормальный беспрерывный сон должен быть не менее 7—8 часов в сутки. Для того, чтобы сон был нормальным, освежающим, перед сном не рекомендуется употреблять возбуждающие, крепкие напитки (чай, кофе) и острые блюда. Пищу нужно принимать за 1,5—2 часа до сна. Перед сном рекомендуется сделать непродолжительную прогулку на чистом воздухе. В то время, когда человек спит, в его комнате не должно быть никаких внешних раздражителей (света, шума, неудобств постели). На ночь необходимо хорошо проветривать помещение. Людям, хорошо закалившимся, рекомендуется зимой спать с открытой форточкой, а летом — с открытым окном или даже вообще на чистом воздухе. В среднем температура воздуха в спальне должна быть 16—18°. Не следует спать в том же белье, которое было на теле весь день. Спать лучше всего летом обнаженным, а зимой — в ночной рубашке.

Проснувшись, надо немедленно подняться с постели, освободить кишечник и мочевой пузырь, проветрить комнату и приступить к утренним занятиям гимнастикой. После гимнастики нужно принять водную процедуру.

Большое значение в жизни человека имеет питание.

Питание следует организовать так, чтобы пища принималась 3—4 раза в сутки в одни и те же часы, через определенные промежутки времени. Это вырабатывает условные рефлексы, способствующие лучшему пищеварению и усвоению пищи.

В пищу, потребляемую человеком, должны входить основные питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и вода. Основной составной частью каждого живого организма являются белки. Из них образуются клетки. Белки, содержащиеся в пище, перерабатываются организмом и частично расходуются как источник энергии, а в основном являются строительным материалом организма.

Больше всего белков содержится в мясе, рыбе, молоке, яйцах, твороге, в зерновых и бобовых плодах. В ежедневном пищевом рационе человека потребление белков должно быть следующее: для людей умственного труда — 110 граммов в день, для людей физического труда и спортсменов — от 150 до 170 граммов в день (в зависимости от интенсивности производимой ими работы) в такой пропорции: 2 или 2,5 грамма белка на 1 кг веса.

Жиры являются главным поставщиком тепловой энергии для организма. Потребность организма в жирах в сутки следующая: для лиц умственного труда — 100—110 граммов в сутки, в том числе 90 граммов жиров животного происхождения; у спортсменов и лиц, занимающихся физическим трудом, потребность в жирах несколько выше, она колеблется от 110 до 120 граммов в сутки. Однако следует помнить, что излишнее употребление жира в пище приводит к образованию жировых отложений в различных частях тела.

Углеводы являются основным энергетическим материалом для нашего организма. При усиленной мышечной работе они играют роль топлива. Углеводы по сравнению с жирами и белками имеют ту особенность, что они гораздо быстрее расщепляются и могут отлагаться до нуж-

ного момента в «запасных кладовых» печени и мышц. Суточная норма углеводов для людей, занимающихся умственным трудом, — 400—430 граммов, для лиц физического труда и спортсменов — 500—550 граммов. Особенно много углеводов содержится в таких продуктах, как сахар и сладкие сахаро-фруктовые изделия, хлеб и мучные изделия, овощи и фрукты.

Витамины являются необходимой составной частью нашей пищи. Отсутствие в пище витаминов ведет к заболеванию так называемым авитаминозом. Различное количество необходимых для организма витаминов содержится в черной смородине, помидорах, шиповнике, апельсинах, лимонах, бананах, яблоках (особенно в антоновских), орехах, капусте, моркови, луке, щавеле, печени животных, растительном масле и пр. Такие минеральные соли, как кальций, фосфор, калий, натрий, магний, железо, сера, хлор и др., обязательно должны содержаться в употребляемой нами пище. Суточная доза потребления минеральных солей — 20—30 граммов, которые находятся в различных пищевых продуктах, особенно их много в поваренной соли и минеральных водах.

Нужно всегда хорошо пережевывать пищу, и никогда не следует переедать.

Одежда и обувь должны содержаться в чистоте. Верхнюю одежду необходимо ежедневно вытряхивать от пыли, а нательное белье менять не реже одного раза в неделю. Обувь нужно протирать не только снаружи, но и внутри; чулки и носки следует менять через 2—3 дня.

В жилом помещении должно быть чисто, достаточно воздуха и света. Комнату нужно хорошо проветривать и ежедневно производить в ней уборку.

Большое значение для здоровья человека имеет использование естественных факторов природы. Естественными факторами природы принято называть окружающие нас воздух, солнце, воду. Всем известно, как нужен организму человека воздух. Особенно полезен для организма чистый воздух без разных примесей, пыли, дыма, гари. Такой чистый воздух содержит большое количество кислорода, он находится в лесах, вблизи крупных водоемов и бывает после грозы. Составная часть воздуха — кислород—поступает через легкие в кровь. Обогащенная кровь снабжает работающие мышцы необходимым для их работы кислородом. Воздух также благотворно действует на кожу, укрепляя и закаливая ее. Поэтому рекомендуется в свободное время и в выходные дни выезжать за город — в лес, на реку, где много чистого воздуха.

Солнечные ванны в строго определенных дозах также приносят большую пользу организму: укрепляют кожу, образуя потемнение ее — загар, слегка возбуждают нервную систему, улучшая обмен веществ, повышая количество красных кровяных телец и пр.

Водой пользоваться необходимо не только для очищения кожи, смывания с нее загрязнений, ороговелых частиц и выделяемого порами с потом жира. Воду нужно использовать как средство закаливания организма и регулирования работы нервной системы. Для этого летом следует купаться в открытых водоемах, реках, прудах, озерах, морях, а круглый год, не исключая и зимнего времени года, принимать ежедневные холодные водные процедуры в виде обтираний, обливаний, душа и пр., увязав их с занятиями гантельной гимнастикой. Такое пользование воздухом, солнцем, водой вырабатывает определенные защитные реакции организма, делая его стойким, способным безболезненно переносить жару, холод и колебания окружающей нас температуры воздуха.

САМОКОНТРОЛЬ И АНТРОПОМЕТРИЯ

Занимаясь гантельной гимнастикой, необходимо постоянно вести наблюдения за состоянием своего организма. Основным элементарным методом самоконтроля являются наблюдения за дыханием во время выполнения упражнений, за пульсом до и после занятий, за собственным весом, сном, аппетитом и общим самочувствием. Кроме того, необходимо вести наблюдения за развитием мышц.

Дыхание при нормальной нагрузке должно учащаться, но оставаться глубоким и ритмичным. Только при чрезмерно повышенной нагрузке наступает резкое учащение дыхания, переходящее в одышку.

Во время занятий гантельной гимнастикой организм интенсивно работает. В связи с этим предъявляются повышенные требования к сердцу, снабжающему кровью работающие органы и системы организма. Поэтому во время занятий гантельной гимнастикой пульс учащается. При нормальной нагрузке во время занятий пульс должен

вернуться к цифре, близкой к исходной, уже через 5—7 минут отдыха. Например, если до начала занятий пульс был 60—72 удара в минуту, то через 5—7 минут после занятий он должен быть 75—80 ударов в минуту.

Самочувствие после занятий гантельной гимнастикой, как правило, должно быть бодрым, без малейших признаков усталости. Не надо бояться появления боли в мышцах. Это явление обычно всегда наблюдается после первых занятий у людей нетренированных. Боль в мышцах — это своеобразный предвестник укрепления мышц и появления в них силы. Эта боль, как правило, проходит через 2—4 дня, и прекращать из-за этого занятия не следует.

Признаками положительного воздействия на организм систематических занятий гантельной гимнастикой являются улучшение общего самочувствия, накопление силы, рост мускулатуры, хороший сон, аппетит, доброе настроение и повышенная работоспособность.

В случае появления нарушений в работе организма, таких, как раздражительность, бессонница, плохой аппетит, падение веса, одышка, сильная возбудимость пульса, неприятное ощущение сжатия в области сердца, следует снизить нагрузку и немедленно обратиться к врачу — специалисту по физической культуре.

Люди, занимающиеся гантельной гимнастикой, не без интереса могут вести наблюдения за тем, как в результате тренировок с гантелями развивается их мускулатура. Для этого перед началом занятий гантельной гимнастикой нужно произвести измерения роста, объема шеи, правого и левого плеча в напряженном и расслабленном состоянии, правого и левого предплечья, грудной клетки в спокойном состоянии, при вдохе и при выдохе, талии, обоих бедер и голеней и записать эти измерения, отметив дату начала занятий. В дальнейшем следует периодически, 3—4 раза в год, повторять эти измерения и сопоставлять результаты с предыдущими записями.

Измерения производятся с помощью сантиметровой ленты. Для того чтобы измерить рост, нужно стать спиной к стене так, чтобы пятки, ягодицы, лопатки и голова плотно касались стены. Голову держать надо прямо, как по стойке «смирно». На голову следует положить чертежный угольник так, чтобы он плотно прижался к стене и в то же время касался головы. После этого следует отметить нижнюю точку угольника на стене и измерить сантиметровой лентой расстояние от нее до пола. Эта цифра и будет показателем роста.

Объем шеи измеряется в том месте, где должен прилегать воротник рубашки. Объем плеча в спокойном состоянии измеряется посередине двуглавой мышцы, когда рука поднята в сторону; объем плеча в напряженном состоянии измеряется в том же месте, но только рука в этом случае должна быть согнута в локте, а мышцы напряжены. Предплечье измеряется в месте наибольшего объема.

Объем грудной клетки измеряется трижды: в спокойном состоянии, при полном вдохе и при максимальном выдохе. Во время этих измерений сантиметровая лента должна опоясывать грудную клетку, подходя спереди над сосками, а сзади касаясь нижних краев лопаток. Окружность талии измеряется натощак при учащенном дыхании.

При измерении объема бедер сантиметровая лента должна охватывать самое широкое место бедра, в области подъягодичной складки сзади и верхней трети бедра спереди. Производить измерение объема бедра следует стоя на прямой ноге. Измерение объема голеней производится посередине икроножной мышцы.

Определить вес можно на любых выверенных весах. Взвешиваться следует натощак, сняв с себя одежду.

Рекомендуется также произвести измерение объема легких с помощью показаний спирометра.

Кроме того, следует определить кровяное давление и реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузку. Однако этот очень важный показатель может быть определен только с помощью врача.

Все полученные данные следует тщательно записать и хранить для сопоставления с последующими измерениями. Это даст возможность определить развитие мускулатуры, происшедшее в результате занятий гантельной гимнастикой.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ГАНТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ ЛЮДЯМ, ЗАНИМАЮЩИМСЯ СПОРТОМ

Гантельная гимнастика — средство оздоровления и физического развития не только для тяжелоатлетов, но и для других спортсменов и для людей, не занимающихся спортом.

Каждому спортсмену необходимы такие физические и волевые качества, как сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость, смелость, уверенность, воля к победе. Сила мышц является важнейшим качеством спортсмена.

Сила мышц зависит от их объема, а проявление этой силы — в значительной степени от умения человека подчинять их своей воле.

Объем мышц наращивается многоразовыми повторениями упражнений с отягощением, а умение управлять мышцами приобретается при выполнении различных движений, требующих проявления волевых усилий. Однообразная работа, выполняемая одной и той же группой мышц без волевых усилий, не способствует приобретению вышеуказанных качеств.

Иногда при узкой специализации в каком-либо виде спорта у спортсменов наблюдаются застои в росте спортивных результатов. Это получается в результате того, что общая мускульная сила таких спортсменов не растет, а техника исполнения в данном виде спорта находится уже на довольно высоком уровне, и в результате ее совершенствования достижения повышаются очень мало. Умелая подготовка всей мышечной системы с помощью гантельной гимнастики дает возможность увеличить спортивные показатели.

В основной период подготовки спортсмена к соревнованиям упражнения с гантелями, выполняемые с небольшой нагрузкой, будут способствовать улучшению результата. В этот период напряженных тренировок рекомендуется заниматься гантельной гимнастикой с малой нагрузкой. В подготовительный же период очень полезно включить в свои тренировки гантельную гимнастику с полной нагрузкой. В это время упражнения следует проделывать в таком порядке, как это указано в разделе «Как пользоваться комплексами упражнений с гантелями». В тех случаях, когда спортсмен желает развить отстающие группы мышц, допускается акцентирование нагрузки в тех упражнениях, которые в основном дают работу именно этим отстающим мышцам.

Таким образом, тренировка спортсмена на развитие силы с помощью гантельной гимнастики всякий раз должна начинаться в тот период, когда заканчиваются соревнования. Занятия гантельной гимнастикой продолжаются с нарастанием нагрузки до середины предсоревновательного этапа. Затем, по мере увеличения интенсивности спортивной тренировки, нагрузка в занятиях гантельной гимнастикой постепенно уменьшается до малых нагрузок. В предсоревновательные дни и во время самих соревнований упражнения с гантелями должны быть сокращены до минимума, примерно в пределах сокращенного комплекса, нагрузка должна быть минимальной, только общетонизирующего характера.

УПРАЖНЕНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ

Упражнение 1 (рис. 1) для мышц, сгибающих пальцы рук.

Исходное положение: ладонь упирается в перекладину специальной подставки или обыкновенной трости.

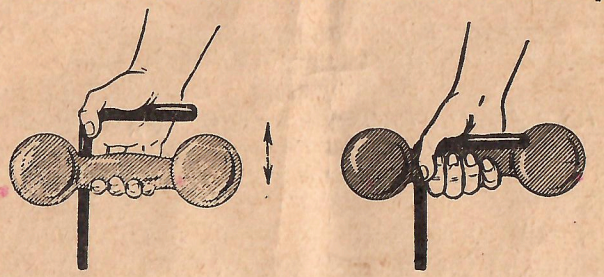


Рис. 1.

Большой палец находится с противоположной стороны остальных четырех пальцев.

Гантель находится на последних фалангах четырех пальцев, ниже перекладины.

Выполнение: согнуть пальцы, прижать рукоятку гантели к перекладине.

Дыхание: равномерное, без задержки.

Упражнение 2 (рис. 2) для передних групп мышц предплечья (ладонное сгибание).

И. п.: сидя на стуле (табурете), предплечья положить на бедра, кисти — немного впереди коленей, ладони обращены вверх.

Выполнение: поднимание кистей кверху. Предплечья не отрываются от бедер.

Дыхание: равномерное, без задержек.

Упражнение 3 (рис. 3) для задних групп мышц предплечий (тыльное разгибание).

И. п.: то же, что во втором упражнении, но ладони обращены вниз.

Выполнение: поднимать кисти кверху, не отрывая предплечий от бедер.

Дыхание: равномерное, без задержек.

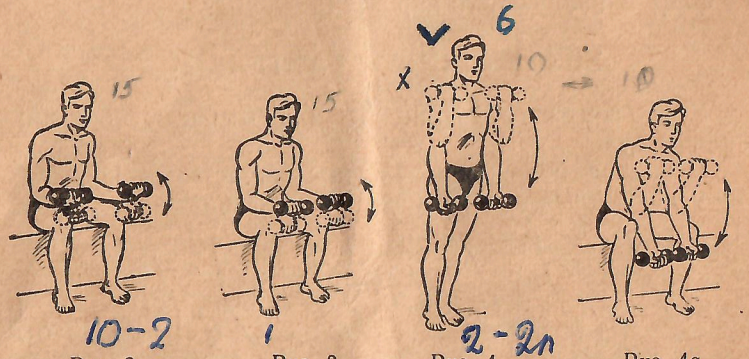


Рис. 2 Рис. 3 Рис. 4 Рис. 4*а*

Упражнение 4 (рис. 4 и 4*а*) для двуглавых сгибателей плеча (бицепсов).

И. п.: основная стойка, ладони обращены вперед.

Выполнение: одновременное или попеременное сгибание обеих рук в локтевых суставах.

Дыхание: равномерное, без задержек.

Вариант «а»: то же движение, но выполняется из другого исходного положения: сидя на стуле (скамье), колени разведены в стороны, руки опущены вниз, ладони обращены вперед, локти упираются во внутренние части бедер (рис. 4 *а*).

Упражнение 5 (рис. 5 и 5 *а*) для сгибателей плеч и предплечий.

И. п.: то же, что в упражнении 4, но ладони обращены назад.

Выполнение: одновременное или попеременное сгибание рук в локтевых суставах, ладонью книзу.

Дыхание: равномерное, без задержек.

Вариант «а»: то же движение, но выполняется сидя на стуле (скамье) (рис. 5 *а*).

Упражнение 6 (рис. 6) для мышц верхнего плечевого пояса, сгибателей плеч и предплечий.

И. п.: основная стойка, ладони обращены к бедрам.

Выполнение: сгибать руки в локтях, поднимая гантели под мышки.

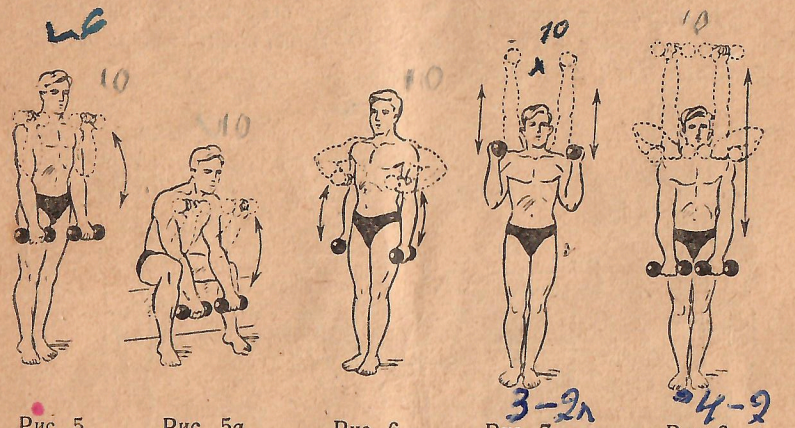


Рис. 5 Рис. 5*а* Рис. 6 Рис. 7 Рис. 8

Дыхание: вдох при поднимании, выдох при опускании рук.

Упражнение 7 (рис. 7) для мышц плечевого пояса и разгибателей плеча (трицепсов).

И. п.: основная стойка, руки согнуты, кисти у плеч, ладони обращены внутрь.

Выполнение: вертикальное поднимание гантелей вверх, одновременно обеих или попеременно.

Дыхание: вдох при поднимании, выдох при опускании рук.

Упражнение 8 (рис. 8) для мышц верхнего плечевого пояса, сгибателей и разгибателей плеч.

И. п.: кисти находятся у передней поверхности бедер, ладони обращены назад.

Выполнение: поднимать гантели вверх по вертикали, сгибая и поднимая высоко локти, а затем разгибая локти.

Дыхание: вдох при поднимании и выдох при опускании.

Упражнение 9 (рис. 9) для трехглавых разгибателей плеча (трицепсов).

И. п.: руки согнуты в локтях, локти подняты вверх, кисти у затылка, ладони обращены внутрь, гантели касаются верхних краев лопаток.

Выполнение: поднимать гантели вверх, обе одновременно или попеременно, не опуская локтей.

Дыхание: вдох при разгибании, выдох при сгибании.

Упражнение 10 (рис. 10) для трехглавых разгибателей плеч и мышц лопаток.

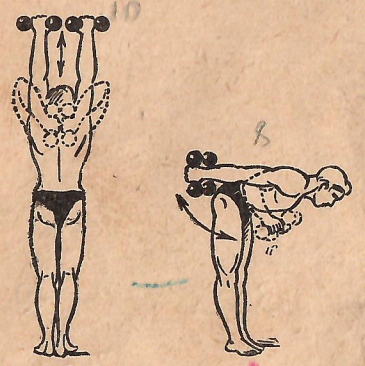


Рис. 9

Рис. 10

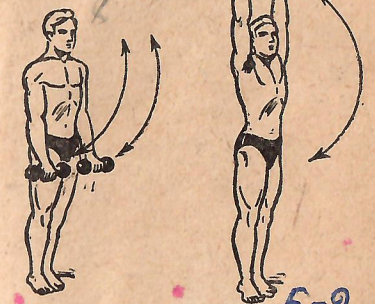


Рис. 11

И. п.: туловище наклонено вперед до горизонтального положения, руки согнуты в локтях, локти прижаты к бокам туловища, ладони обращены вперед.

Варианты: «а» — то же, но ладони обращены внутрь; «б» — то же, но ладони обращены назад.

Выполнение: одновременно или попеременно разгибать обе руки в локтевых суставах, не разгибая при этом туловища.

Дыхание: вдох при разгибании, выдох при сгибании.

Упражнение 11 (рис. 11) для мышц плечевого пояса.

И. п.: кисти у передней поверхности бедер, ладони обращены к бедрам.

Выполнение: одновременно или попеременно поднимать прямые руки вверх.

Дыхание: вдох при поднимании и выдох при опускании.

Упражнение 12 (рис. 12) для мышц плечевого пояса.

И. п.: основная стойка, кисти рук находятся с боков бедер, ладони обращены к бедрам.

Выполнение: поднимать прямые руки через стороны вверх.

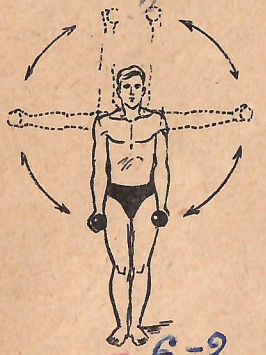


Рис. 12

Рис. 13

Рис. 14

Дыхание: вдох при поднимании, выдох при опускании.

Упражнение 13 (рис. 13) для верхнего плечевого пояса и сгибателей плеч.

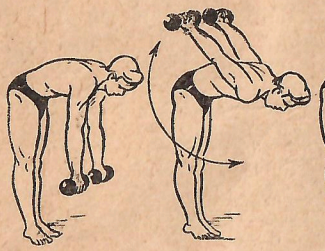


Рис. 15

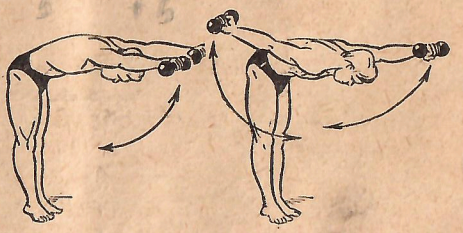


Рис. 15*а*

И. п.: кисти с боков бедер, ладони обращены к бедрам.

Выполнение: сгибать руки в локтевых суставах и поднимать гантели назад за спину.

Дыхание: вдох при разгибании, выдох при сгибании.

Упражнение 14 (рис. 14) для мышц плечевого пояса (мышц, сводящих лопатки, и задних пучков дельтовидных мышц).

И. п.: туловище наклонено вперед до горизонтального положения, руки опущены вниз, ладони обращены внутрь.

Выполнение: поднимать прямые руки в стороны, не разгибая при этом туловища.

Дыхание: вдох при поднимании, выдох при опускании.

Упражнение 15 (рис. 15 и 15 *а*) для мышц плечевого пояса (лопаток и дельтовидных мышц).

И. п.: то же, что в упражнении 14, но ладони обращены назад.

Выполнение: одновременно или попеременно поднимать обе прямые руки назад и вперед без размаха.

Дыхание: вдох при поднимании вперед, выдох при поднимании назад.

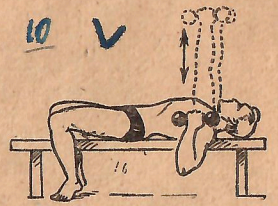


Рис. 16

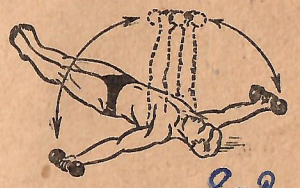


Рис. 17

Упражнение 16 (рис. 16) для мышц плечевого пояса: грудных, дельтовидных и разгибателей плеч.

И. п.: лежа спиной на скамье, руки согнуты в локтях, кисти у груди, ладони обращены внутрь.

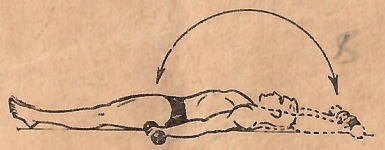


Рис. 18

Выполнение: одновременно или попеременно поднимать руки вертикально вверх.

Дыхание: вдох при поднимании, выдох при опускании.

Упражнение 17 (рис. 17) для мышц верхнего плечевого пояса (для грудных и передних пучков дельтовидных мышц).

И. п.: лежа спиной на скамье или на полу, руки отведены в сторону, ладони кверху.

Выполнение: поднимать прямые руки вперед.

Дыхание: вдох при опускании, выдох при поднимании.

Упражнение 18 (рис. 18) для мышц всего плечевого пояса.

И. п.: лежа спиной на скамье или полу, руки вдоль туловища, кисти у бедер, ладони книзу.

Выполнение: поднимать прямые руки вперед с последующим опусканием прямых рук за голову. Кисти с гантелями описывают полукруг.

Дыхание: вдох при поднимании рук за голову, выдох при опускании рук к бедрам.

Упражнение 19 (рис. 19) для мышц шеи и затылка.

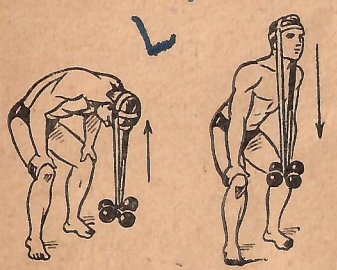


Рис. 19

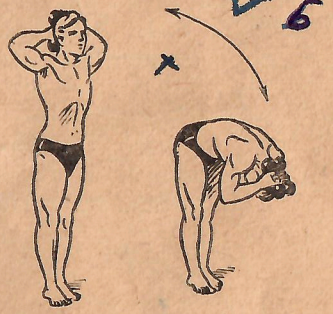


Рис. 20

И. п.: ступни на ширине плеч, туловище наклонено вперед, голова опущена, ладони упираются в слегка согнутые колени. Гантели подвешены на лямках из тесьмы, надетых на голову подобно шапочке.

Выполнение: поднимать голову вверх.

Дыхание: вдох при поднимании головы, выдох при опускании головы.

Упражнение 20 (рис. 20) для мышц — разгибателей спины.

И. п.: кисти с гантелями прижаты к затылочной части головы.

Выполнение: сгибать и разгибать туловище вперед. Колени во время выполнения упражнения не сгибаются.

Дыхание: вдох при разгибании, выдох при сгибании.

Упражнение 21 (рис. 21 и 21 *а*) для мышц — разгибателей спины.

И. п.: лежа животом на полу или табурете, ноги закрепить, зацепившись ими за любой тяжелый предмет. Кисти рук с гантелями прижаты к затылочной части головы.

Выполнение: разгибать спину, поднимая голову вверх.

Дыхание: вдох при разгибании, выдох при сгибании.

Рис. 21

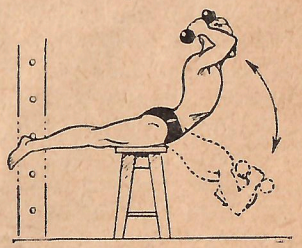


Рис. 21*а*

Упражнение 22 (рис. 22) для косых и боковых мышц живота.

И. п.: основная стойка, обе гантели находятся в одной руке.

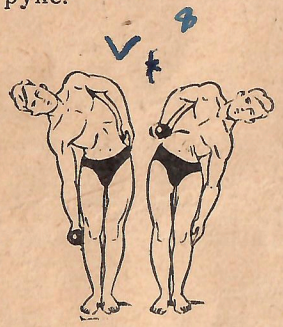


Рис. 22

Рис. 23

Рис. 23*а*

Выполнение: наклоны туловища в стороны. Одна рука, сгибаясь, поднимается вдоль туловища вверх выше пояса, другая, разгибаясь, опускается вниз до колена. Колени не сгибаются.

Дыхание: вдох при наклоне в сторону руки, держащей гантели, выдох при наклоне в сторону руки без гантелей.

Упражнение 23 (рис. 23 и 23 *а*) для мышц поясницы, широчайших спины и поднимающих ребра.

И. п.: ступни ног расставлены в стороны пошире, кисти рук с гантелями прижаты к затылочной части головы. Вариант «а»: гантели подняты вверх над головой.

Выполнение: наклонять туловище в стороны, не сгибая коленей.

Дыхание: вдох во время выпрямления туловища, выдох во время сгибания туловища в стороны.

Упражнение 24 (рис. 24) для мышц поясницы, широчайших спины и поднимающих ребра.

И. п.: лежа боком на полу. Ноги закрепить, зацепившись за любой тяжелый предмет, кисти рук с гантелями прижаты к затылочной части головы.

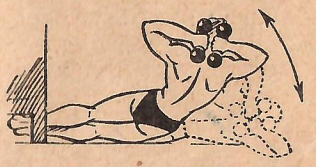


Рис. 24

Выполнение: сгибать туловище в стороны, поднимая его от пола.

Дыхание: вдох при прямом туловище, выдох при сгибании туловища.

Рис. 25

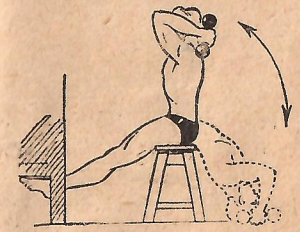


Рис. 25*а*

Упражнение 25 (рис. 25 и 25 *а*) для мышц брюшного пресса.

И. п.: лежа спиной на полу или сидя на табурете, ноги закреплены, зацепившись за любой тяжелый предмет. Кисти рук с гантелями прижаты к затылочной части головы.

Выполнение: сгибать и разгибать туловище.

Дыхание: вдох при разгибании туловища, выдох при сгибании туловища.

Упражнение 26 (рис. 26) для мышц брюшного пресса и подвздошно-поясничных.

И. п.: лежа спиной на полу или скамье, гантели привязаны к стопам ног.

Выполнение: одновременно или попеременно поднимать прямые ноги вверх.

Дыхание: вдох при поднимании ног, выдох при опускании ног.

Упражнение 27 (рис. 27) для косых и боковых мышц живота и для плечевого пояса.

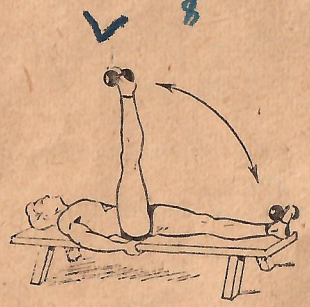


Рис. 26

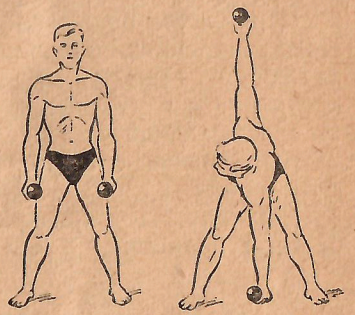


Рис. 27

И. п.: ноги расставлены в стороны пошире, руки с гантелями опущены вниз.

Выполнение: поднимать одну руку вверх через сторону с наклоном туловища вперед и опускать другую руку вниз до касания гантелью пола. При исполнении смотреть на гантель, поднятую вверх.

Дыхание: вдох при выпрямлении туловища, выдох при сгибании туловища.

Упражнение 28 (рис. 28 и 28 *а*) для икроножных мышц — сгибателей стопы (подошвенное сгибание).

И. п.: ступни на ширине таза, пальцы стопы находятся на подставке высотой 5—8 см, пятки стоят на полу. Руки согнуты, кисти с гантелями у плеч.

Выполнение: поднимание на носки.

Дыхание: равномерное, без задержек.

Вариант «а». И. п.: то же, но одна нога согнута и упирается своей стопой в колено другой ноги. Обе гантели находятся в одной руке, одноименной опорной ноге.

Свободной рукой нужно опереться о стену или о спинку стула для сохранения равновесия (рис. 28 *а*).

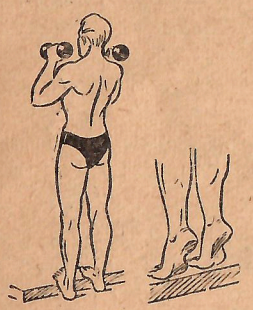


Рис. 28

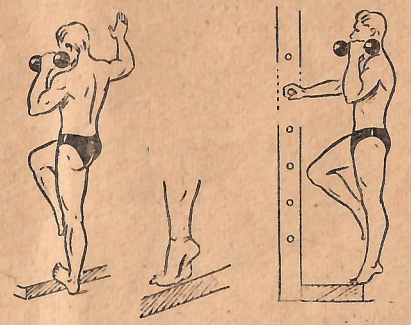


Рис. 28*а*

Выполнение: подниматься на носок, стоя на одной опорной ноге.

Упражнение 29 (рис. 29) для берцовых мышц — разгибателей стопы (тыльное разгибание).

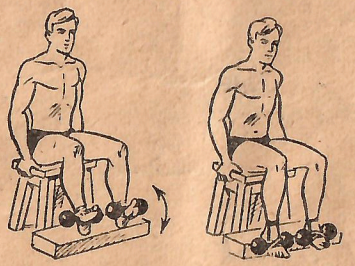


Рис. 29

И. п.: сидя на стуле или табурете. Пятки находятся на подставке высотой 5—8 см, пальцы ног на полу. Гантели привязаны мягкой тесьмой к тыльной стороне стопы у основания пальцев.

Выполнение: поднимать стопы вверх, одновременно обе или поочередно, не отрывая пяток от опоры.

Дыхание: равномерное, без задержек.

Упражнение 30 (рис. 30) для мышц — четырехглавых разгибателей бедра.

И. п.: сидя на столе или высокой скамье, голени опущены вниз, гантели привязаны мягкой тесьмой к стопам с тыльной стороны.

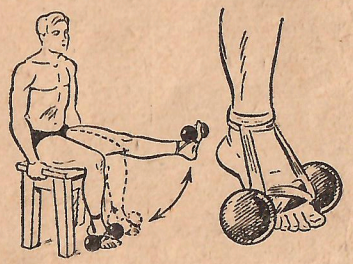


Рис. 30

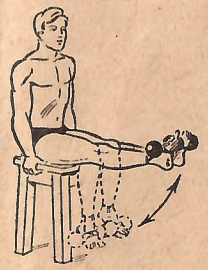


Рис. 30*а*

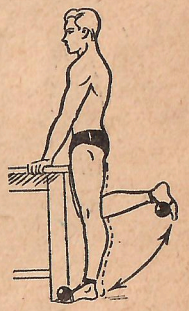


Рис. 31

Выполнение: одновременно или попеременно разгибать ноги в коленных суставах.

Дыхание: равномерное, без задержек.

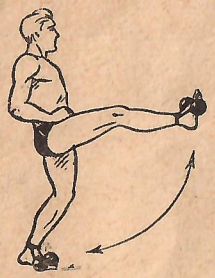


Рис. 32

Рис. 32а

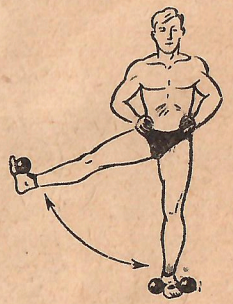


Рис. 33

Упражнение 31 (рис. 31) для мышц — сгибателей бедра.

И. п.: бедра опираются о край стола, для сохранения равновесия руки опираются о стол, гантели привязаны к тыльным частям стоп.

Выполнение: сгибать поочередно ноги в коленном суставе, максимально сближая пятку с ягодицей.

Дыхание: равномерное, без задержек.

Упражнение 32 (рис. 32 и 32 *а*) для мышц, сгибающих бедро.

И. п.: руки на поясе, гантели привязаны к тыльным сторонам стоп.

Выполнение: поднимание прямой ноги вперед.

Дыхание: вдох при опускании, выдох при поднимании.

Вариант «а». И. п.: то же.

Выполнение: поднимать ноги со сгибанием их в коленном суставе и с отведением стопы в противоположную поднимающейся ноге сторону (рис. 32 *а*).

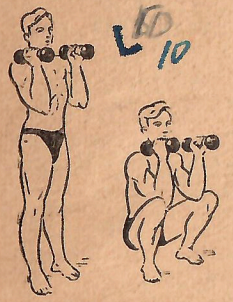


Рис. 34

Рис. 34*а*

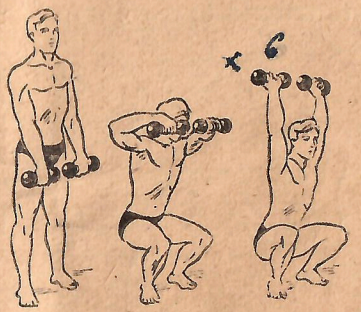


Рис. 34*б*

Дыхание: вдох при опускании ноги, выдох при поднимании ноги.

Упражнение 33 (рис. 33) для мышц, отводящих бедро.

И п.: то же, что в упражнении 32.

Выполнение: поднимание прямой ноги в сторону.

Дыхание: вдох при опускании ноги, выдох при поднимании ноги.

Упражнение 34 (рис. 34, 34 *а* и 34 *б*) для мышц — разгибателей бедер, спины и верхнего плечевого пояса.

И. п.: ступни расставлены на ширину таза, руки согнуты, кисти с гантелями у плеч.

Выполнение: полное приседание без отрыва пяток от пола.

Дыхание: вдох приседая, выдох выпрямляясь.

Вариант «а». И. п.: то же.

Выполнение: полное приседание без отрыва пяток от пола с одновременным подниманием рук вверх (рис. 34 *а*).

Дыхание: такое же.

Вариант «б». И. п.: руки опущены вниз, кисти находятся у передних частей бедер, ладони обращены к бедрам.

Выполнение: приседать, одновременно поднимая прямые руки с гантелями вверх, или, сгибая и разгибая руки, поднимать гантели вертикально вверх (рис. 34 *б*).

Дыхание: вдох при приседании с подниманием рук вверх, выдох при выпрямлении с опусканием рук вниз.

Упражнение 35 (рис. 35) для четырехглавых разгибателей бедер и ягодичных мышц.

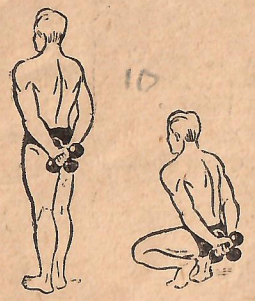


Рис. 35

И. п.: кисти рук сзади таза, гантели скрещены.

Выполнение: полное приседание с одновременным отделением пяток от пола, не наклоняя туловища вперед.

Дыхание: вдох приседая, выдох выпрямляясь.

Упражнение 36 (рис. 36, 36 *а* и 36 *б*) для мышц ног, спины и верхнего плечевого пояса.

И. п.: руки согнуты, кисти с гантелями у плеч.

Выполнение: широкий шаг вперед, сильно сгибая шагающую ногу в коленном и голеностопном суставах. Разгибая шагающую ногу, вернуться в исходное положение, туловище не наклонять вперед.

Дыхание: вдох — шагая вперед, выдох — возвращаясь в исходное положение.

Вариант «а». И. п.: то же.

Выполнение: то же, но с одновременным подниманием рук вверх.

Дыхание: такое же.

Вариант «б». И. п.: ноги расставлены в стороны пошире. Руки согнуты, кисти с гантелями у плеч.

Выполнение: поворот в сторону с одновременным сгибанием одноименной повороту ноги и подниманием рук с гантелями вверх. Возвратиться в исходное положение и повторить то же движение в другую сторону (рис. 36 *б*).

Дыхание: такое же.

Упражнение 37 (рис. 37, 37 *а*, 37 *б*, 37 *в*) для приводящих мышц бедра и разгибателей бедер, разгибателей спины и плечевого пояса.

И. п.: ноги расставлены в стороны пошире, руки согнуты, кисти с гантелями у плеч.

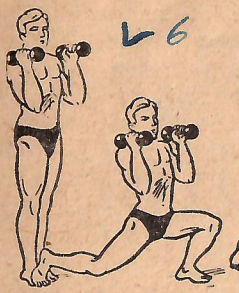


Рис. 36

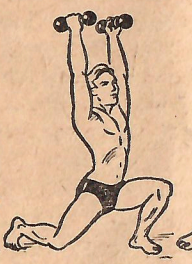


Рис. 36*а*

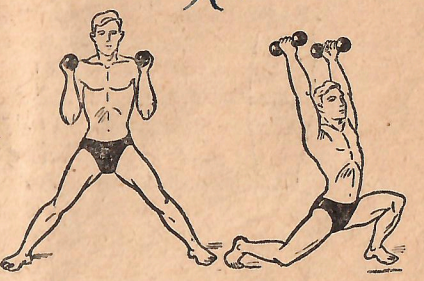


Рис. 36*б*

Выполнение: приседание со сгибанием одной ноги. Другая нога прямая. Туловище держать прямо.

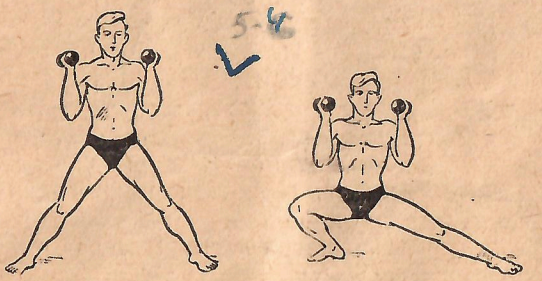


Рис. 37

Дыхание: вдох — приседая, выдох — поднимаясь.

Вариант «а». И. п.: то же, но приседание делать с одновременным подниманием рук вверх (рис. 37 *а*).

Дыхание: такое же.

Вариант «б». И. п.: ноги расставлены в стороны пошире, руки опущены вниз, кисти с гантелями у бедер.

Выполнение: то же, но с одновременным подниманием прямых рук вперед или в стороны (рис. 37 *б* и 37 *в*).

Дыхание: такое же.

Упражнение 38 (рис. 38) для мышц — разгибателей бедра и ягодичных мышц.

И. п.: одна рука согнута, кисть с гантелью находится у плеча.

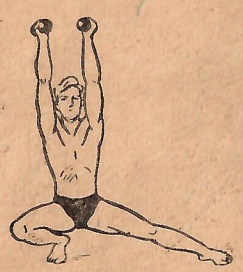


Рис. 37*а*

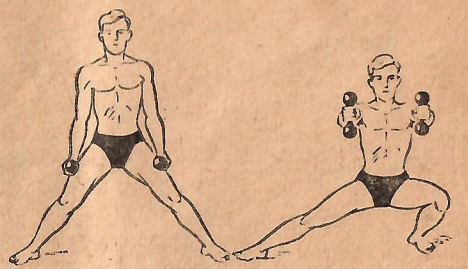


Рис. 37*б*

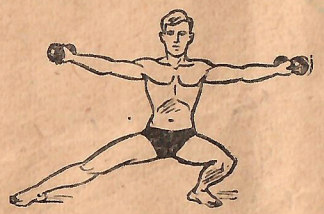


Рис. 37*в*

Рис. 38

Выполнение: приседание на одной ноге, одноименной с рукой, держащей гантель, с одновременным поднимание м другой ноги и свободной руки вперед («пистолет»).

Дыхание: вдох — приседая, выдох — выпрямляясь.

Упражнение 39 (рис. 39, 39 *а* и 39 *б*) для мышц ног, плечевого пояса и для дыхательно-сосудистой системы.

И. п.: руки опущены вниз или согнуты, кисти с гантелями у плеч или гантели вверху на прямых руках.

Выполнение: прыжки на месте — ноги врозь, вместе.

Вариант «а». И п.: то же.

Выполнение: то же, но с одновременным подниманием рук с гантелями вверх (рис. 39 *а*).

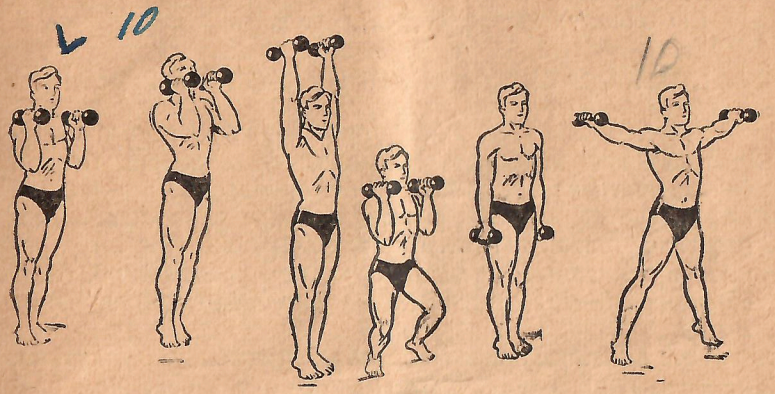


Рис. 39 Рис. 39*а* Рис 39*б*

Вариант «б». И. п.: руки с гантелями опущены вниз, кисти с боков бедер, ладони обращены к бедрам.

Выполнение: то же, но с подниманием прямых рук вверх через стороны (рис. 39 *б*).

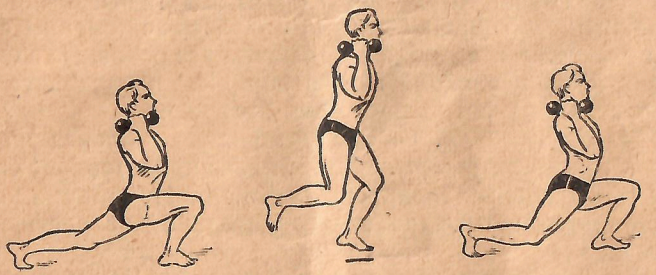


Рис. 40

Дыхание: глубокое, без задержек.

Упражнение 40 (рис. 40) для мышц ног, туловища и для дыхательно-сосудистой системы.

И. п.: широкий выпад вперед, впереди стоящая нога

сильно согнута, сзади стоящая нога почти прямая и опирается на пальцы.

Выполнение: смена ног прыжками. Туловище не должно наклоняться вперед и перемещаться в передне-заднем направлении.

Дыхание: глубокое, без задержек.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ С ГАНТЕЛЯМИ

Указанные в этой книге упражнения состоят преимущественно из наиболее динамических движений, то есть таких, при которых работа мышц происходит при полной амплитуде движения в суставах. Такие упражнения способствуют развитию силы и объема мышц. Поэтому данные упражнения и предлагаются, как наиболее подходящие для занятий, имеющих своей целью наращивание мышц.

При описании каждого упражнения даются указания, какие мышцы или группы мышц оно в основном развивает.

Упражнения, описанные в данной книге, нельзя проделывать все сразу в течение одного занятия, так как среди указанных упражнений есть много однотипных по нагрузке их; проделывая все упражнения сразу, легко можно перегрузить организм.

Для более равномерного распределения нагрузки и последовательного увеличения ее составлены комплексы упражнений. Упражнения в комплексах подобраны с таким расчетом, чтобы они охватывали все основные группы мышц и были расположены в порядке последовательно возрастающей физиологической нагрузки.

Всего в книге дано четыре основных комплекса упражнений с гантелями. Каждый комплекс представляет собой как бы отдельный тренировочный урок. Нумерация комплексов идет в порядке последовательно возрастающей нагрузки.

Первый комплекс — начальный. Небольшая всесторонняя нагрузка его рассчитана на начинающих заниматься гантельной гимнастикой. Состоит первый комплекс из 13 следующих упражнений: 4, 5, 9, 11, 16, 19, 20, 22, 26, 34, 36, 37, 39.

Второй комплекс дает несколько более повышенную нагрузку организму. Это осуществляется расши-

рением количества упражнений и включением в него более сложных упражнений. Второй комплекс составляют следующие 18 упражнений: 4*а*, 5*а*, 8, 10, 11, 14, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 28, 29, 34*а*, 35, 36*а*, 39*а*.

Третий комплекс. Физиологическая нагрузка возрастает еще больше. Осуществляется это также включением более эффективных по нагрузке упражнений и увеличением их количества. В третий комплекс входят 23 упражнения: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 12, 15, 18, 19, 21*а*, 23*а*, 25*а*, 27, 28*а*, 29, 30, 31, 34*б*, 36*б*, 37*а*, 39*б*.

Четвертый комплекс. Представляет собой заключительный комплекс цикла. Он рассчитан на преодоление организмом максимальной нагрузки. В него входят 28 упражнений в самых сложных вариантах: 1, 2, 3, 4*а*, 5*а*, 6, 8, 9, 11, 13, 15*а*, 18, 19, 21*а*, 22, 24, 25*а*, 27, 28*а*, 29, 30, 31, 32 или 32*а*, 33, 36*б*, 37*б*, 38, 40.

«Сокращенный комплекс» не входит в план занятий. Он применяется в тех случаях, когда занимающиеся по каким-либо причинам не имеют достаточно времени для выполнения обычного комплекса. В этот комплекс включены упражнения с интенсивной многосторонней нагрузкой на основные группы мышц. Всего 7 следующих упражнений составляют этот комплекс: 4, 7, 20, или 21, или 21*а*, 22, или 23, или 23*а*, 25 или 25*а*, 34 или 34*б*, 36*б*, или 40.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КОМПЛЕКСАМИ УПРАЖНЕНИЙ С ГАНТЕЛЯМИ

Начиная заниматься гантельной гимнастикой, необходимо составить себе план занятий, взяв за основу предложенный нами календарный план.

Заниматься с гантелями надо по определенной системе, т. е. выполнять упражнения в определенной последовательности. Для этого все упражнения сгруппированы в отдельные специальные комплексы. Таких комплексов всего пять, и в каждом из них решаются свои задачи. Начав с первого, несложного по нагрузке, комплекса, далее следует по порядку переходить через каждые два месяца к следующему комплексу. Количество повторений каждого упражнения во всех комплексах в первые дни недели будет минимальным (указано в календарном плане тренировки — приложение № 1).

Начиная с третьей недели, можно увеличивать количество повторений каждого упражнения на один раз в неделю. Таким путем количество повторений возрастает до максимума к концу второго месяца. С переходом к занятиям по новому комплексу количество повторений упражнений снизится до минимального и снова в том же порядке возрастет к концу четвертого месяца, т. е. второго месяца занятий по данному комплексу. Так проделывают четыре комплекса за восемь месяцев. Затем снова возвращаются к первому комплексу. В новом цикле увеличивают физиологическую нагрузку, прибавляя вес гантелей на 1—1,5 кг. Такие переходы от цикла к циклу должны осуществляться систематически, через каждые восемь месяцев.

Описанные волнообразные колебания количества выполнений упражнений, таким образом, сочетаются с возрастанием общей физиологической нагрузки, осуществляемой прибавкой веса гантелей, усложнением упражнений и планомерным увеличением количества упражнений.

В тренировке занимающегося гантельной гимнастикой могут быть перерывы по различным причинам. В таких случаях, если перерыв был непродолжительным, тренировки следует продолжать по тому же комплексу, на котором они прервались, но с меньшим количеством повторений. При этом срок занятий по этому комплексу надо продлить. Если же был более длительный перерыв в занятиях и тренированность организма значительно понизилась, то при возобновлении занятий следует начинать с предшествующего комплекса или даже снова с первого, снизив количество повторений упражнений до минимального. В тех случаях, когда человек перенес какую-либо болезнь и тренированность его совершенно потеряна, для возобновления занятий необходимо показаться врачу и с его разрешения начинать занятия гантельной гимнастикой с первого комплекса с пониженным весом гантелей и меньшим количеством повторений каждого упражнения. «Сокращенный комплекс» в план тренировки не входит. Им пользуются только в том случае, если нет времени для проведения обычных занятий по очередному комплексу. Поэтому продолжительно заниматься по «сокращенному комплексу» не следует, так как небольшое количество упражнений этого комплекса не дает все же

полноценной физиологической нагрузки. Для того чтобы знать, как увеличивать физиологическую нагрузку в дальнейшем, а также чтобы наблюдать за ростом силы и работоспособности своего организма, занимающиеся должны вести записи занятий, построенных на основе календарного плана — приложение № 2.

Во время занятий необходимо учитывать время, затраченное на них. Оно слагается из времени, потраченного на выполнение упражнений, и из пауз между упражнениями. На выполнение одного упражнения в среднем тратится от 25 до 35 секунд. Колебания во времени выполнения упражнения в основном зависят от характера и интенсивности его нагрузки, а также количества его повторений. Продолжительность паузы (отдыха) зависит также от интенсивности упражнения и количества его повторений. В среднем продолжительность пауз для осуществления передышек тоже колеблется от 20 до 30 секунд.

Таким образом, время, необходимое для выполнения упражнений различных комплексов, примерно таково: 13—15 минут занимает выполнение первого комплекса, 18—20 минут идут на выполнение второго комплекса, 23—25 минут — на выполнение третьего комплекса, 28—30 минут — на выполнение четвертого комплекса и, наконец, 7—9 минут — на выполнение «сокращенного комплекса».

Занятия гантельной гимнастикой по указанному выше методу — последовательно увеличивая нагрузку — вырабатывают работоспособность организма и, тонизируя мышцы, увеличивают их силу.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВКИ ПО ГАНТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Месяцы	Недели	Номер комплексов, вес гантелей	Перечень номеров упражнений: 1	2	3	4	4*а*	5	5*а*	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	15*а*	16	17	18	19	20	21	21*а*	22
			Количество повторений упражнений																									
		Примерно																										
I	1	1-й, 3—4 кг				6		6					6		6						10			6	5			8
	2					6		6					6		6						10			6	5			8
	3					7		7					7		7						11			7	6			9
	4					8		8					8		8						12			8	7			10
II	1	1-й, 3—4 кг				9		9					9		9						13			9	8			11
	2					10		10					10		10						14			10	9			12
	3					11		11					11		11						15			11	10			13
	4					12		12					12		12						16			12	11			14
III	1	2-й, 3—4 кг					6		6			6		8	8			6				6		6		5		
	2						6		6			6		8	8			6				6		6		5		
	3						7		7			7		9	9			7				7		7		6		
	4						8		8			8		10	10			8				8		8		7		
IV	1	2-й, 3—4 кг					9		9			9		10	11			9				9		9		8		
	2						10		10			10		11	12			10				10		10		9		
	3						11		11			11		12	13			11				11		11		10		
	4						12		12			12		12	14			12				12		12		11		
V	1	3-й, 3—4 кг			6	4	6		6		8	10				6			6				8	6		5		
	2				6	4	6		6		8	10				6			6				8	6		5		
	3				7	5	7		7		9	11				7			7				9	7		6		
	4				8	6	8		8		10	12				8			8				10	8		7		
VI	1	3-й, 3—4 кг			9	7	9		9		11	13				8			9				11	9		8		
	2				10	8	10		10		12	14				9			10				12	10		9		
	3				11	9	11		11		13	15				10			11				13	11		10		
	4				12	10	12		12		14	16				11			12				14	12		11		
VII	1	4-й, 3—4 кг	12	6	5			6		6	8		6	6			6			8			8	6			5	8
	2		12	6	5			6		6	8		6	6			6			8			8	6			5	8
	3		13	7	6			7		7	9		7	7			7			9			9	7			6	9
	4		14	8	7			8		8	10		8	8			8			10			10	8			7	10
VIII	1	4-й, 3—4 кг	15	9	8			9		9	11		9	9			9			11			11	9			8	11
	2		16	10	9			10		10	12		10	10			10			12			12	10			9	12
	3		17	11	10			11		11	13		11	11			11			13			13	11			10	13
	4		18	12	11			12		12	14		12	12			12			14			14	12			11	14
IX	1	1-й, 4—5 кг				6		6					6		6						10			6	5			8
	2					6		6					6		6						10			6	5			8
	3					7		7					7		7						11			7	6			9
	4					8		8					8		8						12			8	7			10
X	1	1-й, 4—5 кг				9		9					9		9						13			9	8			11
	2					10		10					10		10						14			10	9			12
	3					11		11					11		11						15			11	10			13
	4					12		12					12		12						16			12	11			14
и т. д.																												

Краткое содержание заметок о тренировках

С 5.IX Начал занятия по первому комплексу

С 12.IX Выполняю упражнения с минимальным количеством повторений

С 19. IX Увеличил количество повторений на один раз
С 26.IX » » » на два раза
С 3.X » » » на три раза
С 10.X » » » на четыре раза
С 17.X » » » на пять раз
С 24.X » » » на шесть раз

С 31. X Перешел к тренировке по 2-му комплексу с минимальным количеством

С 7.XI Выполнил упражнение со стабильным количеством повторений

С 14.XI Увеличил количество повторений на один раз
С 21.XI » » » на два раза
С 28.XI » » » на три раза
С 5.XII » » » на четыре раза
С 12.XII » » » на пять раз
С 19.XII » » » на шесть раз

С 26.XII Перешел к тренировкам по 3-му комплексу и снизил количество раз

Со 2.I Выполняю упражнения с минимальным количеством раз

С 9.I Начал увеличивать количество повторений на один раз
С 16.I » » » » на два раза
С 23.I » » » » на три раза
С 30.I » » » » на четыре раза
С 6.II » » » » на пять раз

С 13.II Начал увеличивать количество повторений на шесть раз

С 20.II Перешел к занятиям по 4-му комплексу с минимальным количеством

С 27.II Выполнил упражнения с минимальным количеством повторений

С 5.III Увеличил количество повторений на один раз
С 12.III » » » на два раза
С 19.III » » » на три раза
С 25.III » » » на четыре раза
Со 2.IV » » » на пять раз
С 9.IV » » » на шесть раз

С 16.IV Увеличил вес гантелей на 1,5 кг, перешел к 1-му комплексу

С 23.IV Выполняю упражнения с минимальным количеством повторений

С 30.IV Начал прибавлять количество повторений на один раз и так далее

Цена 7 коп.